

LA PSICOLOGÍA HOY: RETOS, LOGROS Y PERSPECTIVAS DE FUTURO. PSICOLOGÍA DE LA ADOLESCENCIA

**IMPULSIVIDAD Y BÚSQUEDA DE SENSACIONES:
IMPLICACIONES DE INTERVENCIÓN EN JÓVENES**

Paloma Gil-Olarte Márquez
Aline Cristina Cavalcante Souza
Alberto Paramio Leiva
Antonio Zayas García
Rocío Guil Bozal
Universidad de Cádiz
Email: paloma.gilolarte@uca.es

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.952>

Fecha de Recepción: 31 Enero 2017

Fecha de Admisión: 1 Abril 2017

RESUMEN

La impulsividad y la búsqueda de sensaciones son elementos esenciales en los estudios psicológicos interesados en contribuir a la salud y bienestar de las personas ya que se encuentran relacionados con conductas poco saludables (adictivas, disruptivas y antisociales). La juventud es una etapa que se caracteriza por una mayor frecuencia de comportamientos arriesgados e impulsivos, sobre todo en situaciones sociales cargadas emocionalmente, lo que favorece el aumento de estas conductas poco saludables.

A fin de contrastar esta correlación, nos planteamos: a) profundizar en la relación entre impulsividad y búsqueda de sensaciones; b) analizar si existen diferencias de género; y c) discriminar las dimensiones específicas de la búsqueda de sensaciones que tiene mayor capacidad predictiva sobre la impulsividad globalmente considerada, así como sobre cada una de sus dimensiones. Para ello, se realiza un estudio expo-facto con una muestra de 100 universitarios (52% mujeres y 48% hombres) con una edad media de 21,06 años (SD. 2,19). Los resultados muestran una correlación estadísticamente significativa y positiva entre las dimensiones de la Impulsividad (*BIS-11*, Barrat, 1985; versión española de Oquendo, Baca-García, Graver, Morales, Montalvan & Mann, 2001) y Búsqueda de sensaciones (SSS, Zuckerman, Eysenck & Eysenck, 1978, validada por Tous, 1984),). Si bien los análisis de regresión efectuados identifican a la desinhibición como única dimensión de la búsqueda de sensaciones con capacidad predictiva sobre todas las dimensiones de la Impulsividad. Sin encontrarse diferencias debido al género, enfatizamos la importancia de incluir la desinhibición en los programas de intervención de la impulsividad en jóvenes y proponemos el desarrollo de las competencias emocionales para potenciar conductas más saludables y adaptativas.

Palabras claves: Impulsividad, Búsqueda de Sensaciones, Conductas saludables, Competencias emocionales, Regulación emocional

ABSTRACT

Impulsiveness and sensation seeking: implications of intervention in youth

Impulsiveness and sensation seeking are essential elements in psychological studies interested in contributing to health and well-being of people because they are related to unhealthy behaviors (addictive, disruptive and antisocial). Youth is a stage characterized by a higher frequency of dangerous and impulsive behaviours, especially in highly emotive social events, which favours the increase of these unhealthy behaviours.

To test this correlation, we consider: a) explore the relationship between impulsiveness and sensation seeking; b) analyze gender differences; and c) know the specific dimensions of sensation seeking that have a higher predictive relationship with impulsiveness globally considered and, as well as its dimensions. A sample of 100 university students (52% female and 48% male) with mean age of 21.06 years ($SD= 2.19$). Outcomes show a statistically significant and positive correlation between the dimensions of Impulsiveness (*BIS-11*, Barrat, 1985; Spanish version by Oquendo, Baca-García, Graver, Morales, Montalvan & Mann, 2001) and Sensation Seeking (SSS, Zuckerman, Eysenck & Eysenck, 1978, validated by Tous, 1984). Although, the regression analyzes identify Disinhibition as the only dimension of Sensation Seeking with predictive relationship on all dimensions of Impulsiveness. Not finding differences due to gender, we emphasize the importance of including Disinhibition in the impulsiveness intervention programs in young people. Thus, we propose the development of emotional competencies to promote healthier and adaptive behaviours

Keywords: Impulsiveness, Sensation Seeking, Healthy Behaviours, Emotional competencies, Emotional regulation

ANTECEDENTES

La Organización Mundial de la Salud (2013) señala que los jóvenes constituyen un grupo caracterizado por estar en una edad donde se adquieren conductas inadecuadas que trascenderán en su calidad de vida. Concretamente, la juventud es una etapa que se define por una mayor frecuencia de comportamientos arriesgados e impulsivos, sobre todo en situaciones sociales cargadas emocionalmente, lo que favorece el aumento de conductas poco saludables (Matthys, Vanderschuren & Schutter, 2013; Romer, Betancourt, Brodsky, Giannetta, Yang & Hurt, 2011).

La impulsividad y la búsqueda de sensaciones son dos importantes variables que se han visto relacionadas con conductas poco saludables (adictivas, disruptivas y problemas sociales) (Alcázar, Verdejo, Bouso, Ortega, 2015; Malmber, Kleinjan, Overbeek, Vermulst, Lammers & Engels, 2013).

La impulsividad es definida por Eysenck (1977) como un patrón de conducta desadaptativo determinado por una activación motora, falta de planificación, decisiones no meditadas y tendencia a actuar sin pensar. Incluye la incapacidad para inhibir una conducta, la tendencia a desarrollar comportamientos no planificados con escasa preocupación por sus consecuencias y una predilección por las recompensas inmediatas frente a otras más tardías aún siendo más grandiosas (LaBrie, Kenney, Napper & Miller, 2014). En cuanto a la diferencia de género, los hombres muestran puntuaciones de impulsividad mayores que las mujeres (Adan, Natale, Caci & Prat, 2010).

La impulsividad está mayorada por tres factores: impulsividad cognitiva (disminución de atención en la tarea con pensamientos rápidos extraños), impulsividad motora (respuesta rápida ante estímulos, falta de inhibición y escasez de perseverancia) y escasa planificación (insuficiencia en la capacidad para planificar, con desorganización y poco interés en desafíos mentales) (Crews & Boettiger, 2009).

Respecto a la búsqueda de sensaciones, Zuckerman (1979) la define como la necesidad de experimentar sensaciones y experiencias nuevas y el deseo de arriesgarse física o socialmente por el simple deseo de alcanzarlas. Se caracteriza por una tendencia a comportarse sin ninguna planificación y sin pensar en las consecuencias de sus acciones, con una búsqueda de experiencias excitantes y arriesgadas. Las diferencias de género han sido confirmadas, siendo los hombres quienes obtienen puntuaciones más altas en la búsqueda de sensaciones (González-Iglesias, Gómez-Fraguela, Gras & Planes, 2014).

La búsqueda de sensaciones está formada por cuatro elementos: Búsqueda de emociones (deseo de implicarse en actividades físicamente peligrosas y riesgos), Búsqueda de experiencias (deseo de hallar experiencias nuevas a través de los sentidos y estilos de vida poco convencionales), Desinhibición (búsqueda de sensaciones a través de actividades sociales, sexuales o de diversión), y Susceptibilidad al aburrimiento (baja tolerancia ante experiencias rutinarias o repetitivas) (Ramos-Barbero & Pérez de Albéniz, 2008).

La impulsividad es considerada como un elemento clave en el desarrollo de conductas poco saludables como las relacionadas con el consumo de alcohol y tabaco (Pérez-Fuente, Gázquez, Molero Cardila, Martos, Barragán, Garzón, Carrión & Mercader., 2015), drogas ilegales (Roncero, Daigre, Grau-López, Rodríguez-Cintas & Pérez-Pazos, Gonzalvo, Corominas & Casas, 2013). Para Settles, Zapolski y Smith (2014), juega un papel central en las conductas adictivas.

Calvete y Estévez (2009) indican que la impulsividad motiva conductas poco saludables ya que la persona, al no tener límites marcados, presenta pocas alternativas de solución de problemas, acepta impulsivamente la primera opción que se le viene a la mente con el deseo de obtener una gratificación inmediata y sin valorar cuidadosamente las consecuencias de las conductas de riesgo.

A su vez, la impulsividad se encuentra asociada a trastornos alimentarios, bulimia o anorexia, (Castro-Zamudio & Castro-Barea, 2016; Lazarevich, Irigoyen-Camacho & Velázquez-Alva, 2013), adicción a internet y video juegos (De Sola, Rubio & Rodríguez, 2013; Lloret & Morell, 2015), juego patológico (Fernández & Echeburúa, 2006; Schreiber, Grant & Odlaug, 2012), conductas sexuales no saludables (Birthron & Latzman, 2014; den Daas, Häfner & de Wit, 2014) y a otros trastornos psicológicos como la ansiedad y depresión (Pawluk & Koemer, 2013; Saddichha & Schuetz, 2014).

Por su parte, la búsqueda de sensaciones promueve una actitud positiva hacia el consumo de drogas, puesto que genera una búsqueda de experiencias sociales intensas y novedosas y una transgresión de las normas. Así, Inglés, Delgado, Bautista, Torregrosa, Espada, García-Fernández & García-López (2007) señalan que la variable búsqueda de sensaciones en jóvenes se presenta como el mejor predictor del consumo de sustancias legales e ilegales. Determinan que el deseo de buscar activamente nuevas experiencias les hace interesarse más por todo lo relacionado con las drogas, siendo los que presentan menores conocimientos sobre estas sustancias.

En la misma línea, la búsqueda de sensaciones aparece relacionada con la adicción a internet (Lara & Pérez de Albéniz, 2014), trastornos alimentarios como la bulimia (Castro-Zamudio & Castro-Barea, 2016) o conductas antisociales (Moral & Ortiz, 2011).

Cuando en un individuo la impulsividad se combina con un alto perfil de búsqueda de sensaciones, hay una mayor sensibilidad a los comportamientos de riesgo, y esto unido a la falta de planificación asociada a la impulsividad, es un factor añadido que favorece el desarrollo de conductas disruptivas (Zuckerman, 1983; Mobini, Pearce, Grant, Mills & Yeomans, 2006).

En síntesis, la literatura revisada parece confirmar la relación entre impulsividad y búsqueda de sensaciones con diversas conductas poco saludables, por lo que consideramos la necesidad de atender a las características concretas de los jóvenes si pretendemos proponer intervenciones educativas eficaces.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

El propósito del presente trabajo es profundizar en el conocimiento de los aspectos que deberían ser tenidos en cuenta a la hora de realizar una intervención que disminuya los niveles de impulsividad en los jóvenes y, en consecuencia, favorezca la adopción de conductas más saludables.

Por ello, los objetivos específicos que nos planteamos son los siguientes:

1. Profundizar en la relación entre impulsividad y búsqueda de sensaciones.
2. Analizar si existen diferencias de género en las variables estudiadas.
3. Discriminar las dimensiones específicas de la búsqueda de sensaciones que tienen mayor capacidad explicativa y/ predictiva sobre la impulsividad globalmente considerada así como sobre cada una de sus dimensiones.

MUESTRA Y PARTICIPANTES

La muestra total del estudio está compuesta por 100 jóvenes universitarios elegidos al azar entre los Grados de Psicología, Relaciones Laborales y Recursos Humanos, Matemáticas e Ingeniería Radioelectrónica de la Universidad de Cádiz.

La edad media es de 21,06 años con un rango de 18 a 28 años y una desviación típica de 2,197 años. Respecto al sexo, un 52% son mujeres y un 48% hombres.

METODOLOGÍA E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Para cubrir nuestros objetivo realizamos un estudio expo-facto, observacional y transversal. Todos los datos de interés fueron recogidos en horario de clase entre el alumnado de la Universidad de Cádiz, tras ser informados de su carácter voluntario. Posteriormente, mediante el programa estadístico SPSS V. 22.0, se realizaron los correspondientes análisis de correlaciones, análisis de la varianza (ANOVA) y regresiones lineales para poder dar respuestas a los interrogantes planteados.

Para evaluar la *Impulsividad* se utilizó la Escala de Impulsividad (BIS-11) (Barrat, 1985; versión española de Oquendo, Baca-García, Graver, Morales, Montalvan & Mann, 2001). Este cuestionario valora la presencia de un patrón de conducta impulsiva mantenida a largo plazo. Consta de 30 ítems con cuatro opciones de respuestas en una escala Likert de cuatro puntos (desde 1 que es “raramente o nunca” hasta 4 que es “siempre o casi siempre”). Ofrece información sobre una puntuación total de Impulsividad y tres subescalas:

- Impulsividad cognitiva: tendencia a reflexionar de manera poco cuidadosa y a tomar decisiones rápidamente.
- Impulsividad motora: tendencia a actuar de forma súbita, dejándose llevar por el momento.
- Impulsividad no planificada: tendencia a no planificar y pensar cuidadosamente, manifestando mayor interés por el presente que por el futuro.

La fiabilidad de la versión española es de $\alpha = 0,56$. No existe un punto de corte propuesto, lo que va a tener mayor importancia es el valor acumulativo de la puntuación total de cada dimensión.

La *Búsqueda de Sensaciones* fue evaluada con la Escala Búsqueda de Sensaciones, Forma V (SSS, Zuckerman, Eysenck & Eysenck, 1978, validada por Tous, 1984). Está compuesta por 40 ítems en los que la persona evaluada tiene que definir si los enunciados propuestos le parecen verdaderos o falsos. Ofrece una puntuación total sobre Búsqueda de Sensaciones y cuatro dimensiones:

- Búsqueda de emociones: deseo a participar en actividades físicas peligrosas.
- Búsqueda de excitación: deseo de buscar nuevas y espontáneas experiencias relacionadas con situaciones que impliquen osadía.
- Desinhibición: necesidad de participar en actividades sociales sin inhibiciones.

- Susceptibilidad al aburrimiento: aversión a la repetición de experiencias, rutina y acciones pre-visibles.

La fiabilidad de la versión española es de $\alpha = 0,87$. No existe puntos de corte propuesto. Cuanto mayor es la puntuación, mayor es la presencia de búsqueda de sensaciones.

RESULTADOS

Para dar respuesta al primer objetivo “profundizar en la relación entre impulsividad y búsqueda de sensaciones”, realizamos correlaciones bivariadas entre todas las dimensiones de Impulsividad y Búsqueda de sensaciones (ver tabla 1).

Tabla 1.
Correlaciones bivariadas entre las dimensiones de Impulsividad y Búsqueda de Sensaciones

	Búsqueda Sensaciones	Búsqueda emociones	Búsqueda excitación	Desinhibición	Susceptibilidad al aburrimiento
Impulsividad Total	.476**	.276**	.208*	.480**	.411**
Impulsividad motora	.276**	.125	.040	.331*	.330**
Impulsividad cognitiva	.454**	.239*	.216**	.438**	.420**
Impulsividad no planificada	.468**	.310**	.278**	.430**	.303**

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01.

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05.

La Impulsividad total y sus dimensiones correlacionan de manera estadísticamente significativa y positiva con todas las variables incluidas en la Búsqueda de sensaciones, exceptuando la Impulsividad motora con la Búsqueda de emociones y Búsqueda de excitación.

Al abordar nuestro segundo objetivo, efectuamos un ANOVA para comprobar si existen diferencias de género en las distintas variables estudiadas.

Tabla 2.
ANOVA de un factor

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Impulsividad Total	447,446	1	447,446	2,927	,090
Impulsividad Motora	10,881	1	10,881	,297	,587
Impulsividad Cognitiva	64,874	1	64,874	2,943	,089
Impulsividad no planificada	80,986	1	80,986	2,325	,131
Búsqueda Sensaciones Total	30,696	1	30,696	,738	,392
Búsqueda emociones	6,200	1	6,200	,814	,369
Búsqueda excitación	11,688	1	11,688	2,346	,129
Desinhibición	4,813	1	4,813	1,173	,281
Susceptibilidad al aburrimiento	2,077	1	2,077	,469	,495

Como observamos en la Tabla 2, no existen diferencias estadísticamente significativas con respecto a la variable género.

Para comprobar el tercer objetivo de “Identificar qué dimensiones de la Búsqueda de Sensaciones tienen mayor capacidad predictiva sobre la Impulsividad globalmente considerada así como sobre sus dimensiones”, se realizaron los análisis de regresión lineal que aparecen en las tablas 3, 4, 5, 6, introduciendo en cada una de ellos como variables dependientes una dimensión de la impulsividad, y como variable predictora aquellas dimensiones de la Búsqueda de sensaciones con las que mostraban correlaciones estadísticamente significativas.

Tabla 3.
Análisis de regresión de las dimensiones de Búsqueda de sensaciones con la Impulsividad total

	R ²	F	p (sig.)	β no estandarizada	B estandarizada	p (sig.)
	,277	9,088	,000			
Búsqueda emociones				,561	,124	,200
Búsqueda excitación				-,130	-,023	,816
Desinhibición				2,147	,349	,003
Susceptibilidad al aburrimiento				1,160	,195	,066

Método introducir. Variables predictoras: (Constante), Puntuación de las dimensiones del cuestionario Búsqueda de Sensaciones: Búsqueda de emociones, Búsqueda de excitación, Desinhibición y Susceptibilidad al aburrimiento

Como podemos observar en la Tabla 3, la Impulsividad total es explicada en un 27,7% por las dimensiones incluidas en la Búsqueda de sensaciones. Sin embargo, la única variable que predice de forma estadísticamente significativa la Impulsividad total de la muestra es la Desinhibición ($\beta = ,195$). Esto nos indica que si disminuimos los niveles de Desinhibición de la muestra, es decir, sus niveles de deseo de experimentar a través de la estimulación sexual y social, la diversión y las fiestas, reduciremos sus niveles de Impulsividad total y, por tanto, su tendencia a actuar de manera rápida e irreflexiva sin prestar atención a las consecuencias derivadas de su conducta.

Tabla 4.
Análisis de regresión de las dimensiones de Búsqueda de Sensaciones con la Impulsividad cognitiva

	R ²	F	p (sig.)	β no estandarizada	B estandarizada	p (sig.)
	,248	7,816	,000			
Búsqueda emociones				,135	,079	,423
Búsqueda excitación				,048	,023	,827
Desinhibición				,638	,273	,020
Susceptibilidad al aburrimiento				,561	,248	,022
Método introducir. Variables predictoras: (Constante), Puntuación de las dimensiones del cuestionario Búsqueda de Sensaciones: Búsqueda de emociones, Búsqueda de excitación, Desinhibición y Susceptibilidad al aburrimiento						

Las dimensiones de la Búsqueda de sensaciones explican el 24,8% (R^2) de la Impulsividad cognitiva. Sin embargo, como vemos reflejado en la tabla 4, únicamente muestra una capacidad predictiva significativa las dimensiones Desinhibición ($\beta = ,269$) y Susceptibilidad al aburrimiento ($\beta = ,241$). Esto nos indica que si disminuimos los niveles de Desinhibición, es decir la búsqueda de sensaciones a través de actividades sociales, sexuales o de diversión, y los niveles de Susceptibilidad al aburrimiento, la intolerancia a condiciones monótonas y predecibles, también se verán reducido los niveles de Impulsividad cognitiva, y, por tanto, su tendencia a tomar decisiones rápidas sin reflexionar.

Tabla 5.
Análisis de regresión de las dimensiones de Búsqueda de Sensaciones con la Impulsividad motora

	R ²	F	p (sig.)	β no estandarizada	B estandarizada	p (sig.)
	,154	4,328	,003			
Búsqueda emociones				,067	,031	,767
Búsqueda excitación				-,337	-,125	,252
Desinhibición				,799	,268	,030
Susceptibilidad al aburrimiento				,581	,202	,078
Método introducir. Variables predictoras: (Constante), Puntuación de las dimensiones del cuestionario Búsqueda de Sensaciones: Búsqueda de emociones, Búsqueda de excitación, Desinhibición y Susceptibilidad al aburrimiento						

Observamos en la Tabla 5, que las dimensiones de la Búsqueda de sensaciones explican el 15% (R²) de la Impulsividad motora. Concretamente, la única variable que predice de forma estadísticamente significativa la Impulsividad motora es la Desinhibición ($\beta = ,268$). Con estos resultados podemos inferir que si reduce el deseo de experimentar a través de experiencias sexuales y sociales, se logrará una disminución en la tendencia a actuar de manera súbita, según los estados emocionales transitorios.

Tabla 6.
Análisis de regresión de las dimensiones de Búsqueda de Sensaciones con la Impulsividad no planificada

	R ²	F	p (sig.)	β no estandarizada	B estandarizada	p (sig.)
	,228	7,019	,000			
Búsqueda emociones				,368	,171	,088
Búsqueda excitación				,188	,071	,497
Desinhibición				,897	,306	,010
Susceptibilidad al aburrimiento				,222	,078	,471
Método introducir. Variables predictoras: (Constante), Puntuación de las dimensiones del cuestionario Búsqueda de Sensaciones: Búsqueda de emociones, Búsqueda de excitación, Desinhibición y Susceptibilidad al aburrimiento						

Finalmente, la Búsqueda de sensaciones el 22,8% (R^2) de la Impulsividad no planificada. Si bien, como vemos en la tabla 6, la única variable que predice de manera estadísticamente significativa la Impulsividad no planificada es la Desinhibición ($\beta = ,306$). Estos datos muestran que si disminuimos la Desinhibición, se reducirán los niveles de Impulsividad no planificada, es decir, la tendencia a procesar la información y tomar decisiones apresuradamente, sin planificar y con una mayor orientación al presente.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos muestran la existencia de correlaciones estadísticamente significativa y positiva de la impulsividad total y sus dimensiones con respecto a la búsqueda de sensaciones y a todas o algunas de sus dimensiones. Estos resultados confirman los postulados planteados por Zuckerman (1979). Relación que no se ve afectada de manera estadísticamente significativa por el género de los jóvenes aunque observamos una tendencia a una mayor puntuación en los hombres en las puntuaciones de Impulsividad y Búsqueda de Sensaciones. Por lo tanto, nuestros resultados irían en la línea de los trabajos de Weafer & de Wit (2014) y Cross, Cyrenne & Brown (2013), aunque tendríamos que seguir investigando.

De las dimensiones que constituyen la Búsqueda de Sensaciones nuestros resultados indican que sólo la Desinhibición se erige como única predictora de todas y cada una de las dimensiones de la Impulsividad, y unida a la Susceptibilidad al aburrimiento las que nos permitiría predecir el nivel de Impulsividad cognitiva.

A la luz de estos resultados, y con el objetivo de poder diseñar programas de intervención para la prevención de la impulsividad, parece necesario incorporar en las mismas actividades que trabajen, en mayor medida, la Desinhibición, y la Susceptibilidad al aburrimiento.

Dado que la impulsividad implica dificultades a la hora de inhibir y regular las emociones, conductas y pensamientos, y que la baja regulación emocional está relacionada con conductas desadaptativas y poco saludables, proponemos trabajar en una intervención basada en el desarrollo de competencias emocionales. Esto permitiría a los jóvenes gestionar sus emociones, de manera que la búsqueda de sensaciones a través de actividades sociales, sexuales o de diversión sea más adaptativa y adecuada; y, por otro lado, aumente la tolerancia antes situaciones rutinarias. De esta manera, fomentaremos que piensen el tiempo necesario, manifiesten sentimientos coherentes con lo pensado y usen las emociones de una manera adaptativa a la situación en la que se encuentren.

CONCLUSIONES

Este estudio pretende contribuir a la identificación de variables relevantes para la disminución de los niveles de impulsividad de jóvenes con la finalidad de plantear un adecuado diseño de intervenciones que promuevan conductas más saludables y adaptativas. A la luz de los resultados y en relación a nuestros objetivos, podemos concluir que:

1. Parece confirmarse la existencia de una relación estadísticamente significativa entre los constructos impulsividad y búsqueda de sensaciones.
2. Esta relación no parece verse afectada por el género.
3. La Desinhibición parece mostrarse como la única dimensión de la Búsqueda de sensaciones que predice todas y cada una de las dimensiones del constructo Impulsividad.
4. La Susceptibilidad al aburrimiento, unida a la Desinhibición nos permitirían predecir el nivel de Impulsividad cognitiva.
5. Dada la vinculación entre la búsqueda de estados emocionales implícitas en estas dimensiones y la capacidad de gestionar emociones y estados afectivos, se podrían establecer programas de

intervención con el objetivo de potenciar los procesos de regulación emocional, reconocimiento y aceptación de los estados emocionales como herramientas para reducir la intensidad de la emoción y, por ende, las conductas impulsivas.

6. Tales programas deberían hacer énfasis en la búsqueda de escenarios donde la desinhibición y la susceptibilidad al aburrimiento se tradujeran en conductas más saludables como actividades deportivas.

7. El diseño del propio programa debería a su vez plantear dinámicas activas que satisficieran estas necesidades.

REFERENCIAS

- Adan, A., Natale, V., Caci, H. & Prat, G. (2010). Relationship between circadian typology and functional and dysfunctional impulsivity. *Chronobiology International*, 27(3), 606-619.
- Alcázar, M.A., Verdejo, A., Bouso, J.C. & Ortega, J. (2015). Búsqueda de sensaciones y conducta antisocial. *Anuario de Psicología Jurídica*, 25(1), 75-80.
- Birthing, A. & Latzman, R.D. (2014). Aspects of impulsivity are differentially associated with risky sexual behaviors. *Personality and Individual Differences*, 57, 8-13.
- Calvete, E. & Estévez, A. (2009). Consumo de drogas en adolescentes: El papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites. *Adicciones*, 21, 49-56.
- Castro-Zamudio, S. & Castro-Barea, J. (2016). Impulsividad y búsqueda de sensaciones: factores asociados a síntomas de anorexia y bulimia nerviosas en estudiantes de secundaria. *Escritos de Psicología*, 9(2), 22-30.
- Crews, F.T. y Boettiger, C.A. (2009). Impulsivity, frontal lobes and risk for addiction. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 93, 237-247.
- Cross, C.P., Cyrenne, D. L. M. & Brown, G.R. (2013). Sex differences in sensation-seeking: a meta-analysis. *Scientific Reports*, 3, 2486.
- Cyders M.A. & Coskunpinar A. (2011). Measurement of constructs using self-report and behavioral lab tasks: Is there overlap in nomothetic span and construct representation for impulsivity? *Clinical Psychology Review*, 31, 965-982.
- De Sola, J., Rubio, G. & Rodríguez, F. (2013). La impulsividad: ¿antesala de las adicciones comportamentales? *Health and Addictions*, 13(2), 145-155.
- den Daas, C., Häfner, M. & de Wit, J. (2014). The impact of long-term health goals on sexual risk decisions in impulsive and reflective cognitive states. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of The International Academy of Sex Research*, 43(4), 659-667.
- Eysenck, H. J. (1977). *Crime and personality*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Fernández-Montalvo, J. & Echeburúa, E. (2006). Juego patológico y trastornos de personalidad: Un estudio piloto con el MCMI-II. *Psicothema*, 18(3), 453-458.
- González-Iglesias, B., Gómez-Fraguela, J.A., Gras, M.E. & Planes, M. (2014). Búsqueda de sensaciones y consumo de alcohol: El papel mediador de la percepción de riesgos y beneficios. *Anales de Psicología*, 30(3), 1061-1068.
- Inglés, J., Delgado, B., Bautista, M.S., Torregrosa, J.P., Espada, J.M., García-Fernández, L.J. & García-López (2007). Factores psicosociales relacionados con el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes españoles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 403-420.
- LaBrie, J.W., Kenney, S.R., Napper, L.E. & Miller, K. (2014). Impulsivity and alcohol-related risk among college students: Examining urgency, sensation seeking and the moderating influence of beliefs about alcohol's role in the college experience. *Addictive Behaviors*, 39(1), 1-15.
- Lara, F. & Pérez de Albéniz, G. (2014). Relación entre la variable búsqueda de sensaciones y la con-

- ducta de abuso de internet en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 427-438.
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M.E. & Velázquez-Alva, M.C. (2013). Obesity, eating behaviour and mental health among university students in Mexico city. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 1892-1899.
- Lloret, D. & Morell, R. (2015). Impulsiveness and video game addiction. *Health and Addictions*, 16(1), 33-40.
- Malmberg, M., Kleinjan, M., Overbeek, G., Vermulst, A.A., Lammers, J. & Engels, R.C. (2013). Are there reciprocal relationships between substance use risk personality profiles and alcohol or tobacco use in early adolescence? *Addictive Behaviors*, 38, 2851-2859.
- Moral de la R.J. & Ortiz M.H. (2011). Modelos predictivos de conducta disocial por sexos en dos colonias populares. *Salud Mental*, 34, 227-235.
- Matthys, W., Vanderschuren, L.J. & Schutter, D.J. (2013). The neurobiology of oppositional defiant disorder and conduct disorder: Altered functioning in three mental domains. *Development and Psychopathology*, 25, 193-207.
- Mobini, S., Pearce, M., Grant, A., Mills, J. & Yeomans, M.R. (2006). The relationship between cognitive distortions, impulsivity, and sensation seeking in a non-clinical population sample. *Personality and Individual Differences*, 40, 1153-1163.
- Oquendo, M.A., Baca-García, E., Graver, R., Morales, M., Montalvan, V. & Mann, J.J. (2001). Spanish adaptation of the Barratt impulsiveness scale (BIS-11). *European Journal of Psychiatry*, 15(3), 147-155.
- Pawluk, E.J. & Koerner, N. (2013). A preliminary investigation of impulsivity in generalized anxiety disorder. *Personality and Individual Differences*, 54(6), 732-737.
- Pérez-Fuentes, M.C., Gázquez, J.J., Molero, M.M., Cardila, F., Martos, A., Barragán, A.B., Garzón, A., Carrión, J.J. & Mercader, I. (2015). Impulsividad y consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(3), 371-382.
- Ramos Barbero, V. & Pérez de Albéniz, G. (2008). La variable de personalidad búsqueda de sensaciones como factor de riesgo en el consumo de drogas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(4), 169-178.
- Romer, D., Betancourt, L.M., Brodsky, N.L., Giannetta, J.M., Yang, W. & Hurt, H. (2011). Does adolescent risk taking imply weak executive function? A prospective study of relations between working memory performance, impulsivity and risk taking in early adolescence. *Developmental Science*, 14, 1119-1133.
- Roncero C, Daigre C, Grau-López L, Rodríguez-Cintas L, Barral C, Pérez-Pazos J, Gonzalvo, B., Corominas, M. & Casas, M. (2013). Cocaine-induced psychosis and impulsivity in cocaine-dependent patients. *Journal of Addictive Diseases*, 32(3), 263-73.
- Saddichha, S. & Schuetz, C. (2014). Impulsivity in remitted depression: A meta-analytical review. *Asian journal of psychiatry*, 9, 13-16.
- Schreiber, L.N., Grant, J.E. & Odlaug, B.L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 651-658.
- Settles, R.E., Zapolski, T.C. & Smith, G.T. (2014). Longitudinal test of a developmental model of the transition to early drinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 141-151.
- Tous, J.M. (1984). *Traducción de la Escala de Búsqueda de Sensaciones de Zuckerman. Trabajo de laboratorio*. Universidad de Barcelona .
- Weafer, J. & de Wit, H. (2014). Sex differences in impulsive action and impulsive choice. *Addictive behaviors*, 39(11), 1573-1579.

IMPULSIVIDAD Y BÚSQUEDA DE SENSACIONES: IMPLICACIONES DE INTERVENCIÓN EN JÓVENES

Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Zuckerman, M. (1983). *Biological bases of sensation seeking, impulsivity, and anxiety*. Hillsdale, HJ: Lawrence Erlbaum.